

# 《孕产妇保健全书》

## 图书基本信息

书名：《孕产妇保健全书》

13位ISBN编号：9787506483483

10位ISBN编号：7506483483

出版时间：2013-5

出版社：李淑娟 中国纺织出版社 (2013-05出版)

作者：李淑娟

页数：288

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《孕产妇保健全书》

## 内容概要

本书从孕前、孕期、胎教、分娩、产后护理和新生儿保健六方面进行全面而系统的讲解，针对准妈妈及其家人关心的话题和问题给予科学合理的解答，同时配以精美的图片和温馨的版式，是准父母及其家人必备的一本孕产手册。

# 《孕产妇保健全书》

## 作者简介

李淑娟，河南安阳地区医院妇产科主任，毕业于河南医科大学临床医学专业，1999年取得执业医师资格。

## 书籍目录

第1章 孕前保健 第1节 基本常识 精子和卵子 预测排卵期 受孕的条件 最佳生育年龄 最宜受孕季节 最佳受孕时机 最佳受孕环境 婚前检查的必要性 婚前检查的主要内容 需要进行遗传检查的情况 遗传病咨询 孕前生活节律调适 孕妇心态与优生之间关系 高龄产妇的风险 女子性高潮时受孕有利于优生 不要在“五更”过性生活 不要在过饥或过饱时过性生活 不要在患病时过性生活 智力与遗传之间的关系 造成孩子智力低下的非遗传因素 父母与子女的血型关系 性格与遗传的关系 应避免受孕的情况 咖啡对妊娠的影响 备孕时要补充叶酸 碘缺乏对生育的影响 孕前补充蛋白质的意义 孕前补钙的意义 孕前要补铁 生孩子并非越早越好 预产期的计算 怀孕的自我诊断方法 不宜生育的遗传病 不宜近亲结婚 会发生畸形儿的情况 如何避免畸形儿 生物钟与优生之间的关系 宫外孕 宫外孕的防治措施 人工流产对再怀孕的影响 流产后再怀孕的间隔时间 多胞胎 易形成双胞胎或多胎妊娠的情况 女性不孕应做的检查 女性不孕的因素 男性不育的因素 人工受孕 人工受孕的成功概率 试管婴儿 第2节 疾病与受孕 贫血与怀孕 心脏病患者能怀孕吗 鸡胸“与遗传 癌症患者不宜怀孕 精神病与遗传 癫痫病患者不宜生育 肝炎与怀孕 高血压与怀孕 肺结核与怀孕 尖锐湿疣与怀孕 患慢性肾炎女性的怀孕风险 患附件炎的女性是否可以怀孕 糖尿病对女性妊娠及胎儿的影响 哮喘与怀孕 甲亢与怀孕 系统性红斑狼疮对怀孕的影响 男性应防腮腺炎 淋病与怀孕 梅毒与怀孕 可以带病怀孕的情况 应当暂缓怀孕的情况 沙眼可以导致不孕 第3节 其他注意事项 孕妇不宜和小动物接触 新婚期间不宜怀孕 身体疲劳时不宜怀孕 女性停用避孕药与怀孕的间隔时间 服用避孕药期间怀孕的问题 太胖女性怀孕的不利因素 肥胖女性孕前要限制胆固醇的摄入 牙病对怀孕的影响 怀孕前应选择的卧具 孕前要戒烟 孕前应戒酒 孕前在饮食上的注意事项 孕前不宜食用棉籽油 关于孕前接种疫苗 丈夫在妻子怀孕前应注意的问题 头胎并非不如二胎 孕前应保持乐观情绪 孕前不宜住新居 汽车废气会影响男性生育 丈夫用药对胎儿有影响 男性慎洗桑拿浴 孕前要防止电脑的危害 孕前应多喝水 第2章 孕期保健 第1节 饮食保健 孕妇在孕早期要补充营养 孕期饮食的基本原则 肥胖孕妇的饮食 出现早孕反应时的饮食 孕妇夏天适宜的饮食 怀孕后忌擅自进补 孕中期的饮食安排 孕晚期的饮食安排 临产产妇要合理安排饮食 孕期几种重要的微量元素 孕妇要适量摄入维生素A 孕妇要适量摄入维生素B 孕妇要适量摄入维生素B 孕妇要适量摄入维生素B 孕妇要适量摄入维生素C 孕妇要适量摄入维生素D 孕妇忌缺乏维生素E 孕妇忌缺乏维生素K 孕妇进食应该细嚼慢咽 孕妇要多吃含铁丰富的食物 孕妇要补充足够的蛋白质 孕妇不可缺钙 喝骨头汤与补钙 妊娠早期宜补叶酸 孕妇要补锌 孕妇要补碘 孕妇要补锰 孕妇脂肪的摄入要求 孕妇应少用滋补药品 孕妇不宜营养过剩 孕妇不宜用饮料代替白开水 孕妇喝水应注意的事项 大龄孕妇需要忌口 孕妇爱吃酸的食物 孕妇不宜吃生鸡蛋 孕妇喝酸奶的益处 孕妇不宜多吃螃蟹 孕妇吃鱼的好处 孕妇不能吃的鱼 孕妇不应多吃肉 孕妇不宜服用过多的鱼肝油 有利于孕妇通便的食物 孕妇吃兔肉不会导致孩子患兔唇 孕妇吃猪肾要小心 孕妇不宜多吃精米、精面 孕妇不宜多吃方便食品 孕妇不宜多吃油条 孕期更适宜吃粗粮 孕妇不宜多吃菠菜 孕妇不宜长期服用板蓝根 孕妇吃核桃的好处 …… 第3章 胎教 第4章 分娩 第5章 产后保健 第6章 新生儿养护

## 章节摘录

版权页：插图：孕妇要适量摄入维生素A 维生素A又名视黄醇，主要存在于海产品及鱼类肝脏中。植物组织内存在的β-胡萝卜素在人体肠内可还原成两分子维生素A，成为维生素A来源的另一途径。妊娠期内胎儿机体生长发育以及母体各组织的生长和物质储备均需要大量的维生素A。在对动物的研究中发现，妊娠期维生素A缺乏可引起流产、胚胎发育不良，幼年动物生长停滞及骨、齿形成不良；维生素A严重不足时，可导致动物骨骼和其他器官畸形。但摄入过量的维生素A，同样有可能引起胎儿畸形和影响胎儿的正常发育。维生素A最好的食物来源是各种动物肝脏、鱼肝油、鱼卵、牛奶、禽蛋及核桃仁等。胡萝卜素的良好来源是有色蔬菜如菠菜、苜蓿、胡萝卜、豌豆苗、辣椒，甘薯、韭菜、雪里红、油菜、苋菜、茼蒿以及杏、芒果等。孕妇要适量摄入维生素B1 维生素B1又称硫胺素，是抗脚气病维生素。研究发现，若人体维生素B1不足，不仅会使糖类代谢发生障碍，还将影响机体整个代谢过程，而且由于丙酮酸不能继续代谢，还会影响氨基酸与脂肪的代谢。人们长期大量食用精制的米和面粉，而又缺乏其他杂粮和多种副食品的补充，则易造成维生素B1素的缺乏。孕妇维生素B1不足会更加明显地表现为疲倦、乏力、小腿酸痛、心率过速等。这是因为妊娠期间母体及胎儿代谢水平增加，对热能需要增加，随之也要求维生素B1供给增加的缘故。孕妇要适量摄入维生素B12 维生素B12能促进红细胞生成，维护神经髓鞘的代谢与功能。妊娠期维生素B12供给不足，孕妇常有巨幼红细胞性贫血，新生儿也会患贫血。在妊娠过程中，胎儿不断将维生素B12贮存于肝脏，至足月时胎儿体内可积存约30微克的维生素B12。如果孕妇食物中缺乏维生素B12，新生儿也会缺乏维生素B12，这对新生儿发育不利，甚至使之患贫血症。也有的专家指出，孕妇食物中缺乏维生素B12，胎儿的畸变发生率也可能增加。所以，维生素B12对孕妇非常重要。

# 《孕产妇保健全书》

## 编辑推荐

准妈妈的孕期非常重要，无论是心理还是生理都需要很好的保护。本书对准妈妈孕产期40周应该如何应对突如其来的身体不适和心理变化进行了全方面的讲解，试图用温和的语言和容易理解的文字让准妈妈学习相关的孕产期知识，使准妈妈通过科学实用的理论指导自己如何在孕期做的更好，为孕育和分娩宝宝做好准备。

# 《孕产妇保健全书》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)